

## **TEST COOPERA dla Wszystkich**

### **Regulamin (projekt)**

**Organizator:** UKS „CLAN” Ostrołęka

**Partnerzy i współorganizatorzy:**

Miasto Ostrołęka,

Starostwo Powiatowe w Ostrołęce,

Ministerstwo Sportu i Turystyki w Warszawie.

Akademicki Związek Sportowy w Warszawie,

II LO im. C.K. Norwida w Ostrołęce,

NSZZ „Solidarność” Pracowników Oświaty i Wychowania Mazowsze Oddział Ostrołęka,

Mazowiecki Szpital Specjalistyczny im. Dr Józefa Psarskiego wraz ze Szkołą Promocji

Zdrowia w Ostrołęce,

Miejski Zarząd Obiektów Sportowo - Turystycznych i Infrastruktury Technicznej w Ostrołęce,

Sklep sportowy Decathlon w Ostrołęce,

Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego w Ostrołęce

Grupa Ratownicza Stowarzyszenia Pomocy Rodzinom Nadzieja Oddział w Ostrołęce

**Patronat** : Prezydent Miasta Ostrołęki Pan Łukasz Kulik

**Patronat indywidualny:** Przewodniczący Rady Miasta Ostrołęki Pan Wojciech Zarzycki,  
Starosta Ostrołęcki Pan Stanisław Kubeł, Dyrektor Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego wraz  
ze Szkołą Promocji Zdrowia w Ostrołęce Pan Paweł Rafał Natkowski,  
Przewodniczący NSZZ „Solidarność” Oddział Ostrołęka Pan Aleksander Zawalich.

**Miejsce:** stadion miejski MZOST i IT Ostrołęka, ul. Witosza 1

**Termin:** 28 września 2019 r. (sobota), godzina 9.00-14.00

**Cel imprezy:**

- sprawdzenie poziomu kondycji fizycznej,
- popularyzacja biegu jako najprostszej i najtańszej formy aktywności ruchowej,
- zachęta do systematycznego biegania w celu poprawy wydolności organizmu,
- promowanie zdrowego, aktywnego stylu życia,
- integracja dzieci, młodzieży i dorosłych z różnych środowisk, aktywizacja całych rodzin.

**Udział w TEŚCIE COOPERA jest nieodpłatny.**

**Uczestnictwo:**

Prawo startu przysługuje każdej osobie, która oświadczy, że nie posiada przeciwwskazań lekarskich i wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz swojego wizerunku dla potrzeb klasyfikacji i promocji na podstawie wypełnionych DEKLARACJI uczestnictwa.

UWAGA! Osoby niepełnoletnie, niepełnosprawne muszą posiadać zgodę prawnego opiekuna do udziału w Teście. DEKLARACJA uczestnictwa jest dostępna na stronie [www.testcoopera.pl](http://www.testcoopera.pl), <https://elektronicznezapisy.pl/> lub [www.uk-klan.cba.pl](http://www.uk-klan.cba.pl)

Organizator zapewnia opiekę medyczną oraz zobowiązuje się do posiadania stosownego ubezpieczenia, obligatoryjnie wymaganego przez przepisy prawa powszechnie obowiązującego.

Uczestnicy Testu ubezpieczają się we własnym zakresie.

Każdego uczestnika obowiązuje strój i obuwie sportowe (bez kolców).

12 – minutowe próby biegowe Testu Coopera badające wydolność organizmu odbywać się będą co 30 minut.

W pojedynczym teście jednocześnie może wziąć udział maksymalnie 20 osób.

Każdemu uczestnikowi bezpośrednio po każdym biegu wręczane będą certyfikaty z wynikiem testu.

Każda osoba wypełniająca formularz zgłoszeniowy podaje swoje imię i nazwisko, datę urodzenia, szkołę/klub/rodzinę/, miejscowość, numer telefonu lub adres email oraz godzinę rezerwacji startu.

Każdy uczestnik ma obowiązek zapoznać się z regulaminem biegu i zobowiązany jest do jego przestrzegania.

### **Zgłoszenia i termin zgłoszeń:**

Elektroniczne zgłoszenia i zapisy na adres <https://elektronicznezapisy.pl/> przyjmowane są od 20 sierpnia do 26 września 2019 r. lub do wyczerpania limitu miejsc. W przypadku wolnych miejsc i rezygnacji zgłoszonych w systemie uczestników istnieje możliwość zapisów również na miejscu w dniu zawodów. Weryfikacja uczestników (potwierdzenie zgłoszenia) w biurze zawodów najpóźniej 60 minut przed godziną, na którą dokona się rezerwacji zgłoszenia. Niepotwierdzone rezerwacje przepadają.

Więcej informacji na stronie klubu UKS CLAN <http://uks-klan.cba.pl/> i pod numerem telefonu: 506 799 655, 602 711 305, 502 038 597

**Kategorie wiekowe:** bez ograniczeń.

### **Nagrody:**

- Każdy uczestnik otrzyma pamiątkowy numer startowy, imienny certyfikat z wynikiem Testu oraz wodę.
- Szkoła/klub/rodzina, którą będzie reprezentować największa ilość uczestników, otrzyma wyróżnienie (w przypadku równej ilości uczestników o kolejności zdecyduje większa odległość pokonana przez wszystkich zawodników reprezentujących daną szkołę/klub/rodzinę, a w przypadku braku dalszego rozstrzygnięcia o zwycięstwie

zdecyduje wiek - najmłodszego uczestnika reprezentującego daną szkołę/klub/rodzinę, w przypadku dalszego braku rozstrzygnięcia wiek najstarszego uczestnika reprezentującego daną szkołę/ klub/rodzinę).

- Wyróżnienie otrzyma zawodnik, który pokona najdłuższy dystans w kategorii K i M oraz najmłodszy i najstarszy uczestnik biegu.
- Wśród uczestników zostaną rozdane drobne upominki.

#### **Program minutowy:**

9:00-14:00 – Otwarcie biura zawodów (weryfikacja zawodników, odbiór numerów startowych)

10:00 – Oficjalne otwarcie, powitanie zawodników. Start pierwszego biegu; kolejne biegi odbywać się będą co 30 min.; wręczenie certyfikatów nastąpi bezpośrednio po każdym biegu.

13:30 – Start biegu „Solidarności” kończący testy.

ok. 14:00 – Zakończenie imprezy, podsumowanie.

#### **Postanowienia końcowe:**

- Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
- Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą posiadać numery startowe przymocowane na zewnętrznej wierzchniej warstwie ubrania na wysokości klatki piersiowej.
- Organizator nie odpowiada za rzeczy zaginione w trakcie imprezy.
- Organizator zamieści wyniki online.
- Wszelkie wątpliwości, uwagi, protesty przyjmowane są do godziny po zakończeniu zawodów i rozstrzygane są przez Komisję powołaną przez Organizatora. Decyzja Komisji jest ostateczna.
- Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora.